Ba duan jin, ou

par Georges Saby

La pratique des postures méditatives agit sur la structure de notre être. Ce genre de pratique nous touche par bien des facettes et atteint aussi les recoins méconnus de notre être : en passant par notre corps, on atteint les os, les muscles, le système nerveux, l'équilibre, notre façon de penser le temps, notre relation au monde et à l'espace, etc.

La plupart des arts martiaux chinois commencent avec des postures. Cela est vrai pour le Shaolin Quan (les 18 arhats), le Taijiquan (les 13 postures), le Hsing Yi quan 6 harmonies, etc. Il y a presque 40 ans, mon premier professeur de Kungfu était un jeune Chinois dont la famille s'était expatriée au Vietnam pour raison politique. La guerre les repoussa ensuite jusqu'en France. Au Vietnam il étudia avec un vieux maître chinois. Alors qu'il n'était qu'un enfant, l'étude commença par la posture du cavalier en position basse tenue longtemps, très longtemps. Si on faisait cela en France avec les nouveaux venus dans une école, les pratiquants déserteraient les salles et les cours seraient vides. Nous utilisons une autre pédagogie. Elle a malheureusement le défaut de conduire facilement le pratiquant sur le terrain de l'apparence de la profondeur, et d'enraciner l'idée que les pratiques exportées d'Asie sont destinées au loisir plutôt qu'à la participation à un mode de vie ou à une tradition.

Les postures méditatives

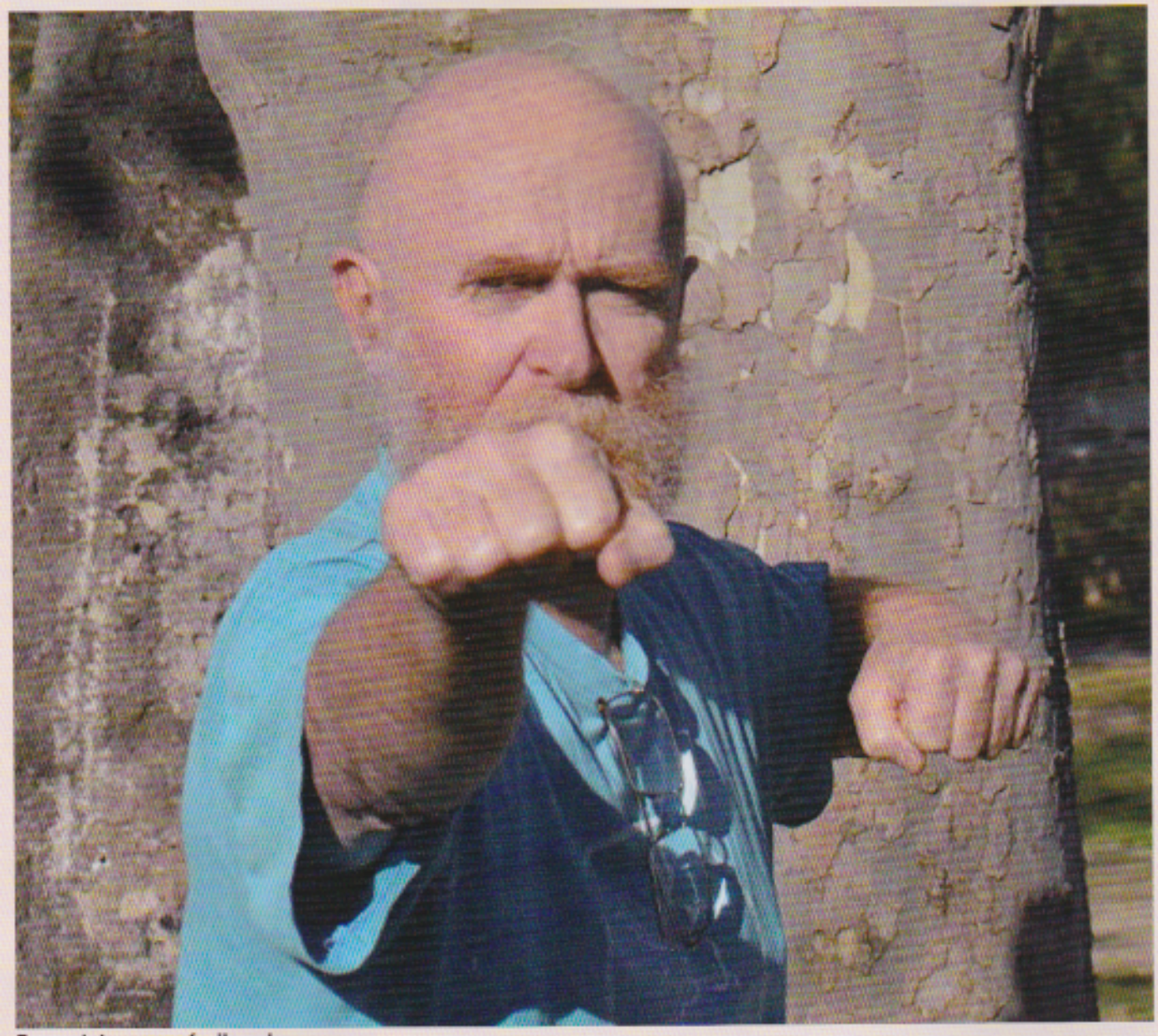
La pratique des postures méditatives agit sur la structure de notre être, sur autre chose qui n'est pas forcément joli, ou puissant en apparence. Ce genre de pratique nous touche par bien des facettes et atteint aussi les recoins méconnus de notre être, en passant par notre corps, on atteint les os, les muscles, le système nerveux, l'équilibre, notre façon de penser le temps, notre relation au monde et à l'espace, etc. On y développe notre patience, un sens de l'observation globale et minutieuse, le naturel et l'animal qui peuvent nous permettre d'exprimer une l'intelligence de vie dont nous sommes tous dotés, et qui n'est pas l'intelligence de la civilisation du scolaire.

La paire posture et mouvement est le constituant fondamental du Yin/Yang appliqué au corps dans les pratiques d'arts martiaux internes et externes. En ralentissant les gestes, ce couple posture/mouvement est mieux perçu par notre conscience ou notre âme comme on disait autrefois. Donc la lenteur permet de relier stature et mobilité, corps et esprit. De manière imagée j'ai souvent exprimé que le Taijiquan est de la sculpture en mouvement avec son propre corps. On pourrait dire la même chose de l'escalade à main nue, cette activité silencieuse qui consiste à grimper ou descendre collé à une paroi. Cela est commun à la danse en général et bien d'autres activités humaines.

Une école élitiste de Taijiquan située à Boston(USA) tenue par un père et son fils, Chu Gin Soon et Chu Fong Kwok, propose un Taijiquan de la famille Yang par la pratique des postures immobiles de la forme longue. On tient d'abord ces postures une minute avant de passer à

Posture Lu contre Lu.

es 8 trésors



Regard des yeux furibonds.

la suivante, puis 3 minutes, puis 5, et parfois 20 minutes. Peu d'élèves survivent à ce régime d'une transmission pourtant authentique de la Tradition. Après ce travail élémentaire sur les postures en solo, commence le travail des postures avec partenaire, précisément sous pression du partenaire, et aussi l'exercice aux transitions entre les postures et à l'émission de Qi : fa-jing.

Le vrai travail

Parmi les personnes qui s'inscrivent à un cours de Taijiquan certaines ne sont pas prêtes pour de telles pratiques. En réalité, peu d'entre elles sont vraiment prêtes ! Donc on utilise pédagogiquement des exercices extérieurs au Taijiquan pour les aider à construire en elles-même les structures qui leur manquent pour être plus à l'aise, pour avoir plus de facilité pour digérer la mémorisation des mouvements, et pour acquérir les qualités nécessaires à la pratique d'un art interne de santé ou martial.

Au cours de mes années d'enseignement, j'ai rencontré de nombreux élèves trop pressés par une finalité externe : ils me demandaient avec urgence de leur enseigner le mouvement suivant tout de suite, alors qu'ils n'avaient qu'entrevu et certainement pas assimilé le mouvement précédent.

Le vrai travail(Gong) commence lorsqu'on a les outils pour le réaliser, donc, après la mémorisation d 'une forme. La capacité à répéter des gestes connus est un des outils de base de la pratique. Faire un but ultime de cette ▶

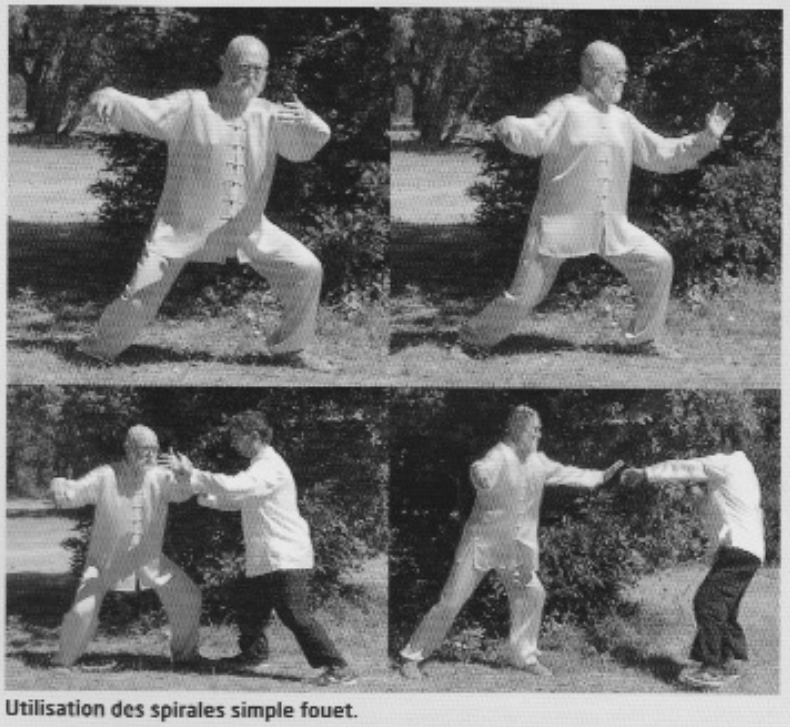
phase élémentaire est un non sens, il ne s'agit que d'une étape, dans un processus plus long ! Faire de la répétition méditative un but est possible mais ce n'est pas une obligation, c'est le choix de certains pratiquants. La répétition peut prendre la forme d'une structure religieuse de la pratique, et je suis de ceux qui préfèrent la pratique laïque dans le respect, et je ne suis pas pour autant ni éloigné ni opposé à ceux qui souhaitent pratiquer l'aspect méditatif du Taijiquan ou du Qigong comme une voie religieuse.

J'ai vu beaucoup d'élèves arrêter la pratique à partir du moment où ils avaient achevé la mémorisation d'une forme ! Cela était prédictible avec une partie d'entre eux, tant leur avidité à mémoriser sans sentir vraiment perçait dans leur intention. La feuille de la mémorisation ne doit pas cacher l'arbre de la pratique. Je dois confesser que j'ai mis quelques années à ne plus considérer la mémorisation comme un but, mais comme un passage.

Posture du Pieu.

Des éléments d'équilibre

Pour les personnes qui n'ont pas de don spécifique pour la pratique, c'est à dire pour plus de la moitié des candidats, il est intéressant de proposer des exercices constructifs en vue d'obtenir les qualités physiques, psychiques, de coordination nécessaires à la suite. Ces qualités apportent aux pratiquants des éléments d'équilibre dans leur vie, et leur permet de relativiser le rapport à la mémorisation. A cette fin, avec les plus débutants, j'utilise depuis presque 35 ans une version spécifique des 8 trésors spécialement aménagée pour le Taijiquan



Utilisation des spirales simple fouet.

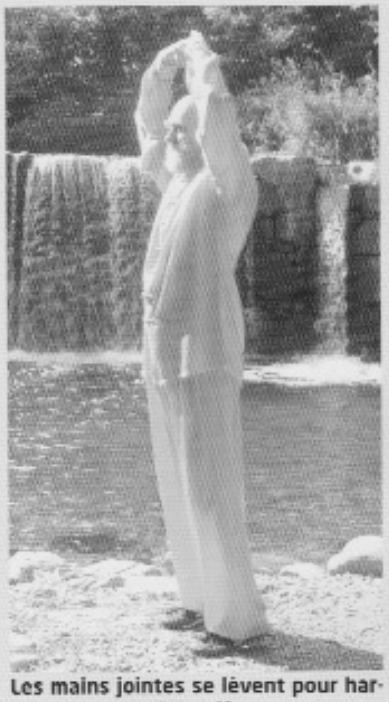
Je connais plusieurs autres versions des 8 trésors. J'enseigne donc une méthode à mes élèves en Taijiquan et d'autres méthodes des 8 trésors aux élèves que je forme en Qigong. Puisqu'elles n'ont pas les même buts, elles sont techniquement différentes, mais sont également un excellent entraînement physique. Selon la façon dont on pratique un de ces 8 trésors, on peut avoir un effet sur un organe, une fonction de la Médecine Traditionnelle Chinoise, renforcer une zone corporelle, agir sur les liquides ou le Qi d'un méridien(ou d'une partie), ou le Qi d'un organe.

Parmi toutes les méthodes de Ba duan jin, certaines ont été adaptées pour le Viet vo dao, Art martial vietnamien, d'autres pour le Wushu externe chinois, d'autres pour les convalescents alités, certaines pour les enfants, etc. On a dénombré environ 1000 variantes du Ba duan jin en Chine avant que le gouvernement chinois, grand organisateur, ne se décide à promulguer des séries officielles de 8 trésors, intéressantes mais incomplètes au regard de toutes les variantes existantes.

La méthode des 8 trésors

La méthode des 8 Trésors que j'utilise avec mes élèves en Taijiquan est unique au sens où elle est spécialement adaptée à une préparation au Taijiquan. Elle permet de développer un type de Qi, des coordinations et des potentiels Jing, une force musculaire harmonieuse, bref des qualités internes, nécessaires en Taijiquan. J'incite mes élèves à s'en inspirer pendant 3 ans, et à ne pas ignorer plus tard cette base structurelle. Cette version du Ba duan jin a été transmise par Maître Yang Ming Chi, nom homonyme de la famille Yang du Taijiquan avec laquelle il n'a aucun lien. Je ne la perçois pas comme supérieure à d'autres méthodes utilisées par certains de mes collègues, mais comme parfaitement adaptée au Taijiquan. Elle fonctionne, et fait mieux fonctionner le pratiquant de Taijiquan. Elle était enseignée par le passé en deux temps : d'abord 6 des 8 trésors pour les élèves débutants, puis deux autres en sus pour les élèves avancés. Ces deux trésors, le 5ème et le 7ème concernaient l'amélioration des qualités demandées pour le Fa Jing explosif, et pour l'utilisation de la taille dans le Taijiquan. J'ai choisi d'enseigner les 8 trésors tous ensemble dès le début à mes élèves, en gardant certains détails pour les élèves avancés, lorsque le terreau est fertilisé.

Nous présenterons plus particulière-



Les mains jointes se lèvent pour harmoniser les 3 réchauffeurs.

ment deux parmi ces 8 exercices : le second et le 7ème. L'objet de cet article n'est pas d'instruire le lecteur sur les 8 trésors, mais de mettre en évidence en quoi ils pourraient être des Qigong utiles au pratiquant de Taijiquan.

1er des baduan jin pour le taijiquan

Les mains jointes se lèvent pour harmoniser les 3 réchauffeurs. D'abord ce mouvement simple conditionne au mouvement lent, qui n'est pas coutumier pour tout un chacun, d'où son utilité pour le néophyte en Taijiquan. Il n'a pas de pas ; on commence avec une séquence très simple qui met en jeu les bras sans demander au reste du corps autre chose que de se relaxer. On le termine en redescendant avec tout le corps depuis une posture d'équilibre sur la pointe des pieds. Un enseignant habile donnera à ses élèves les indications qui leurs permettent de développer progressivement un bon équilibre vertical. C'est utile avec les personnes qui le plus souvent l'ont perdu, ou ne l'ont jamais perfectionné depuis leur enfance. Un bon équilibre permet de ne pas tituber dans la pratique du Taijiquan, donc de s'y sentir à l'aise, de ne pas vivre l'impression d'être le canard boiteux qui ne tient pas sur ses pattes au sein d'un groupe de débutants. Le Taijiquan ou les 8 trésors n'ont pas pour fonction spéciale d'aider les personnes qui connaissent des problèmes avec leur image. C'est la pédagogie de l'enseignant qui parfois peut les aider à mieux assumer l'imperfection de l'être !

2e des baduan jin pour le taijiquan

Bander l'arc pour tonifier les poumons.
Le second exercice que nous approfondirons dans cet article développe plusieurs qualités qui seront ensuite utiles à la croissance du pratiquant de petit niveau vers le plus haut niveau.
Parfois l'élève, le pratiquant ou le lecteur de telles phrases se dit : « Je n'en ai pas besoin, passons. » Peut-être a-t-il raison ! Et peut-être n'a -t-il pas raison ! Mon expérience me porte à penser que des bases acquises grossièrement donnent un pratiquant qui leur ressemble. Il ne pourra pas profiter pleinement de son vécu, car ses outils ne sont pas affûtés.
Un jour un professeur de Judo et de boxe américaine m'a dit : « Quand on rencontre un Maître ou un grand pédagogue, il revient avec insistance sur les bases et nous fait découvrir des éléments que nous n'avions pas remarqués ou pas affinés. Lorsqu'on comprend son message élémentaire plus en profondeur, on progresse alors dans tout le reste de la pratique ! »
Avec l'exercice du tir à l'arc, on développera plutôt les qualité suivantes posées dans un ordre qui va du débutant au niveau avancé :
- force dans les jambes
- développement de la capacité d'assise indispensable au Taijiquan (lien du Qi à la Terre)
- force et tenue du dos (lien du Qi au Ciel)
- souplesse des épaules
- entretien de la rotation cervicale
- souplesse de la poitrine et des flancs
- sensation du cercle des bras et de la poitrine si souvent utilisé avec le Taijiquan Yang
- sens de la verticalité en position jambes fléchies
- développement de la capacité respiratoire(prise d'oxygène et élimination)
- apprentissage de la ténacité mentale lorsqu'on a mal aux jambes
- apprentissage de la patience
- apprentissage du placement d'une partie du corps située hors du champ visuel(le coude)
- apprentissage de la visée avec l'esprit
- apprentissage du lâcher brusque corporel et spirituel
- entretien du Qi des poumons

Conserver un Qi fort aux poumons dépend grandement de la minutie dans la pratique. Il ne s'agit pas de se contenter d'une approximation gestuelle et respiratoire ni d'un souhaitable effet placébo lié à la confiance en la parole de l'enseignant. Dans la méthode que j'utilise, le méridien Shu Tai Yin lié aux poumons n'a pas grande importance, c'est la précision de l'étirement gestuel de l'organe poumon et le rythme respiratoire qui font tout ! En avoir entendu parler n'est pas suffisant pour que par miracle l'effet survienne.
Note historique : c'est parce qu'on avait remarqué il y a plus de1000 ans que ▶

Bander l'arc pour tonifier les poumons.

les archers n'étaient presque jamais atteints de tuberculose dans l'armée chinoise que l'on a eu l'idée de développer des exercices propices à renforcer les poumons au plan du Qi par l'intermédiaire de gestes copiant le quotidien des archers.

3e des baduan jin pour le taijiquan

Séparer le Ciel et la Terre pour équilibrer le Qi du centre (rate/pancréas). Un exercice intéressant pour délier les épaules, axer le corps, coordonner des mouvements différents des bras gauche et droit, et bien distinguer le vide ou le plein du Qi par moitié gauche ou droite du corps.

4e des baduan jin pour le taijiquan

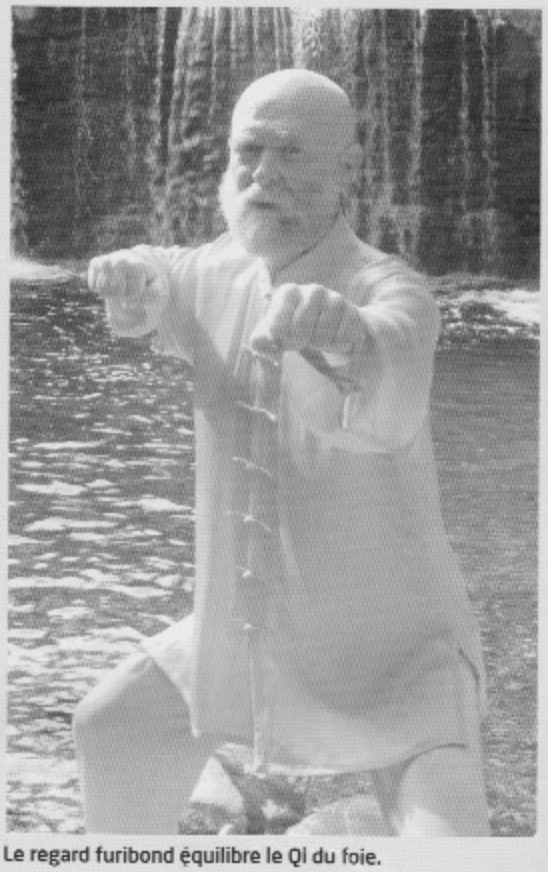
Regarder derrière soi pour entretenir la mobilité générale. Un exercice intéressant pour entretenir la capacité de rotation cervicale et de rotation lombaire. De manière moins technique, ces gestes pratiqués régulièrement évitent des travers du vieillissement comme on peut l'observer avec quelques personnes âgées qui se retournent par des petits pas pour regarder un interlocuteur. Ils permettent de conserver une capacité de déplacement alerte.

5e des baduan jin pour le taijiquan

L'ours se balance sa tête et sa queue pour délier la taille. Cet exercice permet de réapprendre à utiliser sa taille si nécessaire en Taijiquan, en la distinguant de la zone du bassin. Il permet au niveau avancé d'utiliser le corps comme un étendard, un des principes développés dans le traité de Wang Zong Yué, texte fondateur du Taijiquan. Ce principe relie le corps à l'usage de la lance, un des domaines d'expertise commun à toutes les écoles de Taijiquan.

6e des baduan jin pour le taijiquan

Se pencher en avant. Cet exercice entretien la capacité à se plier vers le sol en étirant toute la partie arrière du corps. Il permet d'apprendre à se relaxer et à lâcher prise plutôt que de forcer son corps.



Le regard furibond équilibre le Qi du foie.

7e des baduan jin pour le taijiquan

Le regard furibond équilibre le Qi du foie. Une personne humaine toute simple est forcément impactée par la pression de la vie sociale, et par civilité doit forcément retenir sa violence intérieure lorsque les frottements humains et sociaux la génère.

L'animal humain partage ses territoires physiques, émotionnels et mentaux avec ses congénères. Il ressent de nombreuses occasions de sentir son espace vital agressé sans pour autant pouvoir s'adapter à cette gêne par une émotion ou un acte.

Le 7ème trésor utilise la voix dans l'école que j'ai reçue. Cela permet de vider les excès de non dits, mais aussi d'apprendre à contrôler la montée de colère tout en l'exprimant. Il rend éminemment social.

Paradoxalement, l'expérience de plus de 30 ans d'enseignement de cette méthode a montré que les personnes qui prétendent n'avoir pas besoin de ce genre d'exercice se révèlent presque à chaque fois celles qui en ont le plus grand besoin. Il est aussi utile à madame « Toutlemonde » qu'aux artistes martiaux.

Cet exercice libère des nœuds profonds liés à la survie, à cette émotion colère capable de multiplier notre force basique, en nous aveuglant grandement, et que nous devons contrôler pour nous insérer dans les espaces hiérarchiques et sociaux. Lorsqu'il est pratiqué sans abus, très régulièrement avec l'honnêteté et la simplicité de celui qui peut se tromper sans se fustiger, il prépare à la socialité bienveillante. Il apprend à concentrer le Qi, et à éliminer le mauvais Qi stagnant en soi. La clé de cet exercice réside dans la maîtrise du Yi, l'intention. On la guide avec le Qi à travers le regard sous la conduite du Shen, la conscience. Le « truc » consiste à mimer vraiment la colère et être le dixième de seconde suivant parfaitement en paix.

Un artiste martial qui ne connaît pas sa possible colère est socialement dangereux. Mais cela est aussi vrai pour n'importe quelle personne, lors d'une crise de rage ! Ce 7ème trésor nous permet de travailler hors contexte de violence, ou de conflit, sur ce thème simplement humain en proposant une méthode d'équilibre intérieur, non ultime !

Par ailleurs la gestuelle spécifique de ce trésor prépare au lancement du poing caché en dessous de l'école Chen, dont on retrouve une variation dans « bander l'arc et viser le tigre » des écoles Yang et Wu. La coordination de cette façon de sortir la force n'est pas simple et elle requiert une étude longue et/ou soignée.

8e des baduan jin pour le taijiquan

Secouer pour évacuer les 100 maladies. Tout est dit, mais la pratique en est subtile !

Le regard

Deux types principaux de regard sont utilisés dans le Qigong.

1- le regard extérieur peut prendre différentes formes en Qigong. Dans les 8 trésors, l'idée de visée est présente plusieurs fois dans différents exercices. Le Trésor N°2, bander l'arc pour tonifier les poumons, est emblématique d'une

façon de viser qui sera utile au pratiquant de Taijiquan. On vise durant un temps le plus bref possible avec intensité et calme. Alors on lâche la flèche, à l'image du Qi/Jing, ou de la force dans le Taijiquan. L'instant d'après on est très calme.

2 – le regard intérieur est à l'image du Yi (intention) : il peut circuler dans le corps, se porter sur un point précis comme un point d'acupuncture, ou une zone comme un organe, une articulation ou bien encore sur un axe, comme un méridien d'acupuncture ou le Terre-Ciel. Etrangement ce regard intérieur peut dépasser les limites du corps, aller vers le Ciel la Terre.

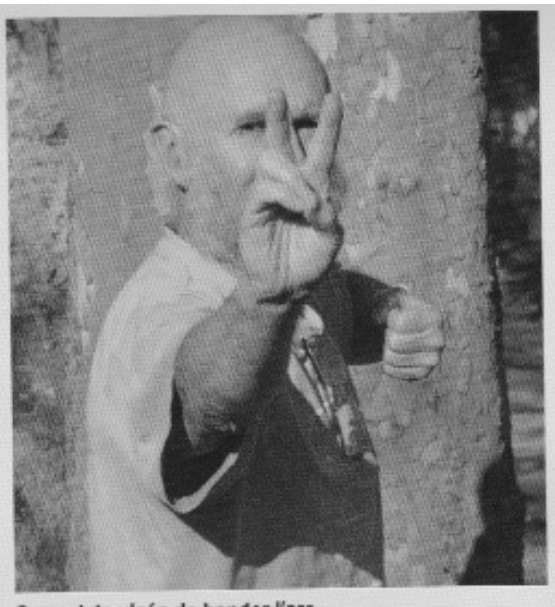
Dans les 8 trésors on ne ferme pas les yeux, dans le Taijiquan non plus. D'autres Qigong utilisent le regard intérieur qui déborde selon des modes très variés, comme celui du phare qui éclaire par alternance, etc. Ce genre de technique et d'idée sera repris de manière théorique très largement dans mon livre dont la sortie est imminente.

3 – le regard présente d'autres aspects qu'intérieur et extérieur que nous venons d'envisager. Ces autres aspects sont absents dans la pratique des 8 trésors mais fréquents en Taijiquan par exemple. On utilise le regard de montagne, le regard qui traverse, le regard de l'aigle, le regard qui stoppe le Qi de l'adversaire, etc....

Avec la pratique du Trésor N°2, on éduque donc l'habitude de déclencher lorsqu'on a ciblé quelque chose.

Avec le Trésor N°7 on s'éduque à l'habitude de sortir brusquement le poing.

- la force et l'intention partent dans une direction précise, mais avec détachement (sans que notre Moi ne se laisse entraîner)
- la voix porte soit des frustrations qui jaillissent, soit une sonorité animale simple et brute.
- la montée de colère qui jaillit brièvement par le regard retombe aussi vite, elle est ainsi contrôlée, ce qui devient alors un vrai bénéfice social et individuel.



Regard de visée de bander l'arc.

La posture de l'arbre.

Avec ce Trésor N°7

- on apprend à défouler nos frustrations
- on apprend à revenir instantanément d'une colère qui monte
- on apprend à garder nos capacités vives en nous et à tenir sous la coupe de la sagesse l'esprit de violence de l'animal humain que nous sommes.

Grands principes communs au taijiquan et au 8 tresors

Ces Principes pour les 7 premiers ont pour particularité d''être des principes généraux en Taijiquan. Se familiariser avec les Principes du Taijiquan pour les néophytes, ou les intégrer plus en profondeur pour les « avancés » permet d'en retirer des bénéfices personnels pour sa santé, et sa vie quotidienne.

1 - accorder sa respiration au mouvement et garder le souffle externe fluide et léger : ne pas forcer

2 - ne jamais pousser aucune articulation à 100% de son extension : ne pas forcer

3 - bouger tout le temps avec tout le corps depuis le Dantian (même si c'est très discret)

4 - le Qi travaille plus que le corps, laisser circuler le souffle interne : pour cela utiliser le moins de force possible avec les muscles qui ne participent pas au mouvement, ne pas forcer

5 - le regard tantôt intérieur, tantôt extérieur, pour le pratiquant expérimenté intérieur et extérieur simultanés

6 l'axe Ciel Terre comme guide pour le maintien

7 respirer à partir du Dantian et à votre rythme

Un 8e principe venu du qigong humoristique et serieux a la fois

8 Rythme : si l'on pratique un exercice 3 fois de suite on a une chance d'avoir fait bien l'une des 3 fois !

Si l'on pratique beaucoup, au plus ce sera 10 fois chaque exercice de suite x 3 fois par jour.

Georges Saby
www.abc-chi.com
www.qigong-shiatsu.fr